



## 家庭でできる食中毒予防

気温の高くなるこれからの季節、食中毒が多発します。

家庭でできる予防の3原則は、食中毒の原因を、『付けない、増やさない、やっつける』

◆付けない: 洗う! ◆増やさない: 低温で保存する! ◆やっつける: 加熱処理!

【正しい手洗い】感染症予防の基本です!

基本は「石けんを使って水道水でよく洗い流す」ことです。(以下の手順をしっかり押さえて手洗いをする。洗った後は清潔なタオルや使い捨てのペーパータオルで水分を十分ふき取る。)



①流水で手を洗い、石けんを付けて手のひら、指の腹面を洗う



②手の甲、指の背を洗う



③指の間(側面)、股(つけ根)を洗う



④親指と親指のつけ根のふくらんだ部分を洗う



⑤指先を洗う



⑥手首(内側・側面・外側)も洗い、流水でよく洗い流す

### <注意点>

- この手順をくり返し、2度洗いする。
- 爪は短く切り、手洗い前には時計や指輪をはずす。
- 調理前、調理後、食事前、外出後などには必ず手洗いをする。

毎日の生活の中で、できることから始めてみましょう。それでも、もし、食中毒にかかったと思ったら、すぐに医師の診察を!

問健康福祉課 57) 4171

## 誰もが心豊かに暮らせる社会の実現を目指して 人権学習シリーズ①

### ◆◆◆ アイヌの人々について ◆◆◆

アイヌの人々のことをご存知ですか。アイヌとは、アイヌ語で「人間」を意味し、アイヌの人々は、古くから蝦夷地などに居住していた民族です。もとは自然豊かな恵みを受けて、独自の生活と文化を築いていました。しかし、明治維新後、政府は蝦夷地を北海道と名前を変えて強制的に日本の領土とし、本土に住む人(和人)と同じ生活をするように同化政策を推し進め、狩や耳輪、刺青などの文化を禁止します。これにより、アイヌの人々は生活の基盤や独自の文化を失い、いわれのない差別の中で貧困にあえぎました。

現在でも誤った認識により、自分がアイヌであることを隠しながら生活する、アイヌであることを理由に学校や職場で不愉快な思いをさせられる、交際や結婚で相手の親族に反対されるなどの苦痛と苦難を強いられています。内閣府の調査によると、アイヌの人々の約3分の1が今でも偏見や差別を受けていると回答しています。

このような偏見や差別を解消するためには、アイヌについての歴史や文化を深く理解することが大切であり、アイヌの人々の人権を尊重することが偏見や差別をなくす第一歩になります。



問生活環境課 57) 4132